护理专业学生的体育项目成绩与护理操作能力的相关性:以中国现行政策为依据的研究

「中国医学科学院/北京协和医学院（清华大学医学部） 护理学院」

陈天铭[1]、何伊宁[2]、谭岳[3]、冯梓航[4]、赵智勇[5]、王欢[1]

摘要

护理学是一门综合性极强的学科，而体育锻炼对学生的身体健康和心理素质发展有着极为重要的作用，同时，临床操作能力是护理学学生必须掌握的基本技能之一，因此，本文旨在通过对护理学学生体育成绩与临床操作能力的相关性分析，探讨体育锻炼对护理学学生临床操作能力的影响，为护理学教学提供参考，本研究团队向北京市某大学护理专业的学生投放问卷，并从中随机选取180份有效问卷后利用SPSS27.0软件对于问卷结果进行相关性分析，结果显示：护理操作能力与体育成绩呈高度正相关 （ｒ＝0.865 Ｐ＜0．01）且绝大多数护理学专业学生在专业学习与日常生活的过程中都感到有较大压力（该问题选择“是”的人数占180份问卷的74%）大多数学生在护理学习时最大的压力源于护理时所感受到的身体不适（73%），同时护理的专业操作（65%）与理论（62%）也是引起学生压力的重要因素。同时对于未来进入社会的迷茫也让护理的学生感受到了较大的压力（59%），虽然其他因素仅占6%，但是其中学生给出的主要影响因素普遍是家庭方面对于该专业未来发展不看好，同时学生难以与患者建立良好的沟通途径，从而对学生造成了一定的压力。因此，通过此次研究我们可知，护理专业学生的护理操作能力与体育成绩之间呈高度正相关，同时我们认为体育能够有效的减少护理专业学生在专业学习时的压力是当中一个及其关键的因素。

Abstract

Nursing is a comprehensive discipline, and physical exercise has an extremely important role in the development of students' physical health and psychological quality, at the same time, clinical operation ability is one of the basic skills that nursing students must master, therefore, this paper aims to explore the impact of physical exercise on nursing students' clinical operation ability through the correlation analysis of nursing students' physical education results and clinical operation ability, in order to provide reference for nursing teaching. Nursing teaching to provide reference, the research team to a university in Beijing nursing students put the questionnaire, and randomly selected 180 valid questionnaires using SPSS27.0 software for the questionnaire results of the correlation analysis, the results show that: nursing operation ability and sports performance

[1] 第一作者，江苏淮安、中国医学科学院 北京协和医学院（清华大学医学部）护理学院、本科生、护理学、ctm960783147@163.com

[2] 第二作者，北京、中国医学科学院 北京协和医学院（清华大学医学部）护理学院、本科生、护理学、13691321288@163.com

[3] 第三作者，北京、中国医学科学院 北京协和医学院（清华大学医学部）护理学院、本科生、护理学、tan20040429@126.com

[4] 第四作者，北京、中国医学科学院 北京协和医学院（清华大学医学部）护理学院、本科生、护理学、cyc20040712@163.com

[5] 第五作者，北京、中国医学科学院 北京协和医学院（清华大学医学部）护理学院、本科生、护理学、zzy1955914785@163.com

[1] 通讯作者、河北黄骅、中国医学科学院 北京协和医学院（清华大学医学部）护理学院、副院长、硕士研究生、体育教育训练学、wh421@163.com

is highly positively correlated (r = 0.865P < 0.01) and the vast majority of nursing students in the process of professional learning and daily life feel that there is a positive relationship between physical exercise and clinical operation ability, and the majority of nursing students in professional learning and daily life process. The majority of nursing students in the process of professional learning and daily life feel more pressure (the number of people who chose "yes" accounted for 74% of the 180 questionnaires) Most of the students in the nursing study of the biggest pressure comes from the nursing of the physical discomfort (73%), and at the same time, the professional operation of nursing (65%) and the theory (62%) is also an important factor that causes the student The professional operation of nursing (65%) and theory (62%) are also important factors causing students' stress. At the same time for the future into the society of the confusion also let nursing students feel more pressure (59%), although other factors only accounted for 6%, but the main factors given by the students are generally the family for the future development of the profession is not optimistic, and students have difficulty in establishing a good communication channel with the patient, which caused a certain degree of pressure on the students. Therefore, through this study, we can see that there is a high positive correlation between nursing students' nursing competence and sports performance, and we believe that sports is one of the key factors that can effectively reduce the stress of nursing students in their professional learning.

关键词

体教融合，护理教育，心理支持，体育健康管理

Keywords:

Integration of Physical and Educational Activities, Nursing Education, Psychological Support, Physical Health Management

1. 研究目的及背景介绍：

我国体育总局和教育部于2020年9月联合印发了《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，此次“体教融合”的对象不仅针对于运动员群体，而是面向全体青少年，旨在融合体育与教育两个系统的资源，共同培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人[1]。

就现有的关于护理学生体育成绩与护理临床操作能力相关性的研究中，大多数研究的对象为中专与职高的护理学生，对于体育运动的相关研究重点仅聚焦在参加体育运动的种类，并且仅从运动学角度进行了归因，却忽视了护理学生在学习生活中所面临的心理问题。

我们认为护理学生的体育成绩与其护理临床操作能力的相关性是值得关注的。通过本篇文章我们可以更加深入的了解到护理专业学生的体育项目成绩与护理操作能力之间的关系与体教融合政策在促进护理专业学生全面发展方面的作用和效果。本次研究我们有望为护理专业学生的全面发展和职业道德提升做出重要贡献，并为体教融合政策应用于护理学生教学提供更加科学的依据。

2. 研究对象及研究方法：

2.1 研究对象

本研究团队向北京市某大学护理专业的学生投放问卷，并从中随机选取180份有效问卷，同期以该问卷的数据结果为依据来探讨体育项目成绩对于学生护理操作能力的影响。

2.2 纳入与排除标准：

纳入标准：（1）为护理专业学生（2）问卷答案真实有效（3）有相关临床实习经验

排除标准：（1）因身体原因或其他原因无法参与或未参与体育课程学习（2）未学习过护理相关操作或未参与过护理操作相关考核

2.3 研究方法：

护理操作能力的分值来源于该学生三个学期的《护理学基础》课程中相关操作成绩与临床表现分的平均值，体育成绩来自大一至大二两个学年记录在档案内的成绩平均值。利用SPSS27.0统计软件对数据进行K-S检验，验证两组数据是否服从正态分布。在此之后对数据进行统计学处理，并进行相关性分析。同时统计学生在护理专业学习时是否有压力，并统计压力源，计算各项数值百分比，拟从该角度进行进一步讨论分析。

3. 实验结果：

3.1 护理操作能力与体育成绩的相关性分析

护理操作能力与体育成绩呈高度正相关 （ r ＝0.865 P＜0. 01）。相关程度见表1。

表 1 护理操作能力与体育成绩之间的相关性

	体育成绩
护理操作能力	
r值	0.865
P值	<0.001

3.2 护理专业在护理专业学习与日常生活的过程中是否感到较大压力的统计

根据结果显示，绝大多数的护理学生在专业学习与日常生活的过程中都感到有较大压力（该问题选择“是”的人数占180份问卷的74%）。具体统计结果见表2。

表 2 在护理专业学习与日常生活的过程中是否感到压力调查表（N=180）

在护理专业学习与日常生活的过程中是否感到较大压力	百分比
是	74%
否	26%

3.3 护理专业学生压力源调查

由于大多数护理专业的学生都在学习与生活中感受到较大的压力，我们进一步调查了压力源，希望可以对于压力来源的种类进行分类，从而更好的对于结果进行归因。调查结果结果显示大多数学生在护理学习时最大的压力源于护理时所感受到的身体不适（73%），同时护理的专业操作（65%）与理论（62%）也是引起学生压力的重要因素。同时对于未来进入社会的迷茫也让护理的学生感受到了较大的压力（59%），虽然其他因素仅占6%，但是其中学生给出的主要理由是关于家庭方面对于该专业未来发展不看好，同时学生难以与患者建立良好的沟通途径，从而对学生造成了一定的压力。具体统计结果见表3。

表 3 护理专业学生压力源调查表（N=180）

压力源类型	百分比
临床护理时身体不适	73%
护理操作较难	56%

护理专业理论课较难	**62%**
对于未来迷茫	**59%**
其他	**6%**

4. 讨论与归因

由实验结果我们发现，学生的体育成绩与其的护理操作能力呈高度正相关。即可得出相关结论：学生的体育成绩与其的护理操作能力显著相关，同时，我们认为这种正相关性产生的原因是体育运动可以缓解学生在护理专业学习与生活中的压力，并因此得到了相关成绩数据的明显提升

4.1 临床护理时身体不适

护理学生由于专业的特殊性，由于专业理论课程压力较大，学生常常会出现久坐的现象，并且在临床实习的练习过程中不可避免的会出现久站的情况。而长时间的久站久坐会对引起腰椎间盘退行性疾病[2]或一系列慢性疾病[3]。体育运动运动可通过减少脂防组织、改善脂类和碳水化合物代谢,在维持能量平衡方面起重要作用,从而减少慢性疾病发生的多种危险因素[4]。

4.2 护理操作较难，护理理论课较难

体育运动是脑力与体力的结合，要求身体各部位精准的动作配合。并且因为护理专业课内容较多较复杂，学生常常难以很快的掌握专业理论知识。对于某些特殊学科，例如《护理心理学》，《认知与感知》等课程学生会将自身的心理情况与某些特殊的心理学知识进行匹配，从而对自身的心理认识产生偏差。但是经过长期的体育训练，不仅能够让全身各关节越来越灵活还能促进肌肉组织发育,也可以令学生可以在体育运动中充分调动身体机能以达到提高身体的灵活性和协调性的目的。并且根据巴甫洛夫的高级神经活动学说,运动条件反射建立后,就会构成动力定型。一经建立,只要再出现该定型的信号,就可以更轻松、自如地完成该套动作，这种动力定型建立的越多,就越容易形成新的运动技能。所以,当具备一定的运动技能后,进行基础护理技能操作学习,接受能力会明显增强[5]。当人们处于运动状态时，大脑会产生一种具有消痛、使人产生欣快感作用的内啡肽物质，从而缓解、降低人们抑郁、焦虑及其他消极情绪，由源头上保证人们心理健康[6]。不仅如此，体育运动也能够促进入的大脑发育,可使记忆的物质基础发生变化,提高大脑的工作效率。经常进行体育活动能促进智力的发展,增强人的记忆力,延缓大脑衰老[7]。通过参与体育运动，学生能够更好的提高自身的身体素质，提高身体力量与协调性，更快的掌握新的护理操作技术。而且学生时常进行体育运动也能够提高记忆力，提高对新知识的掌握速度，对于专业课程的学习有益。

4.3 对于护理学发展前景的迷茫与其他因素

在当今社会更多的医患纠纷等现象也会增加学生的心理压力,导致护理专业的学生对于未来择业产生了心理方面焦虑的概率逐渐攀升[8]。并且由于高年级学生面临毕业后就业的压力更大，面对未来的择业与未知而引起的焦虑心理的可能性越大[9]。并且家庭成员内部对于该专业的负面看法与学生在临床实习时所遇到的交流沟通问题也给予学生很大的压力。对于某些集体的体育运动训练的过程中，学生们可以在其中有效的提高人际沟通能力，在与体育团队成员的沟通过程中学习如何进行更有效的沟通。

5. 实验结论与未来展望及研究局限性

5.1 实验结论

通过此次研究显示，护理专业学生的护理操作能力与体育成绩之间呈高度正相关，同时我们认为体育能够有效的减少护理专业学生在专业学习时的压力是当中一个及其关键的因素。

5.2 未来展望

国务院办公厅印发了《体育强国建设纲要》指出如今的青少年体育服务体系需更加健全，同时也提出了“将促进青少年提高身体素养和养成健康生活方式作为学校体育教育的重要内容。并且《健康中国2030”规划纲要》中也提出了提高全民身体素质，加强体医融合的要求。体育教育要面向社会，强调全社会行动起来，认真落实加强青少年体育、增强青少年体质的各项措施，加强学校体育设施建设，加强体育安全管理，指导青少年科学锻炼。而本次实验通过更加详细的数据研究，为体教融合这一政策提供了更加科学的依据。通过本次研究我们发现护理教育在重视护生护理操作技能训练的同时应重视体育课程的教学。并且护理学生的体育训练内容可以更加侧重于加强身体素质与协调性训练，并且可以适当的增加集体运动的训练次数，以此来缓解学生在学习与生活中所面对的压力。

5.3 研究局限性

本次实验由于样本量不足，未能将学生的压力源种类进行进一步的量化处理，因此未能通过其他的统计学方法进一步探究体育运动对于学生的压力缓解的哪一原因最有效。同时学生在填写问卷时有可能会有主观性影响，从而导致实验结果不够准确。后续本研究团队将持续追踪，逐步跟进，以提出更适解决方案

[1]孙科,刘铁军,马艳红等.中国特色体教融合发展思考——对《关于深化体教融合促进青少年健康发展意见》的诠释[J].成都体育学院学报,2021,47(01):13-20.DOI:10.15942/j.jcsu.2021.01.003.
[2]曾琪. T1ρ、T2 Mapping定量评估长期静态超负荷对腰椎间盘退行性变的影响[D].贵州医科大学,2021.DOI:10.27045/d.cnki.ggyyc.2021.000095.
[3]郭学灿. 久坐行为与多种慢性代谢性疾病的关联性研究[D].吉林大学,2022.DOI:10.27162/d.cnki.gjlin.2022.001313.
[4]张素珍,陈文鹤,赵刚.有氧健身运动对中老年女性体质的影响[J].上海体育学院学报,2004(01):63-67.DOI:10.16099/j.cnki.jsus.2004.01.015.
[5]刘松平,邓瑞姣,喻坚.护理专业女生体育成绩与护理技能操作成绩相关系数的分析[J].湖南医科大学学报(社会科学版),2001(03):95-96.
[6]代滨,周伟,庄璇.基于方法视域下运动促进心理健康的研究进展——评《体育运动与心理健康》[J].科技管理研究,2023,43(08):259.
[7]韦国胜,徐汝琳,梁力.体育运动有助于智力发展和记忆力的提高[J].体育科研,1996(04):24-28.
[8]刘琼瑶,王艳,周小花等.医患纠纷频发现象对医学生心理影响的调查分析——以长沙市三所医学院校为例[J].中国医学伦理学,2016,29(01):151-153.
[9]张丽娜,马晓玲,高云山.略论暴力伤医事件对医学生专业学习及择业观的影响[J].学校党建与思想教育,2017(05):68-71.